



MARYMOUNT

BIENVENIDOS

#01
BOLETÍN
MAYO 2019
PREESCOLAR

Nuevo boletín para padres de preescolar y cuidadores
¿CÓMO ACOMPAÑAR A NUESTRAS
HIJAS DE MANERA ASERTIVA?

Nuevo boletín

para padres de familia y cuidadores

¿CÓMO ACOMPAÑAR A NUESTRAS HIJAS?

BOLETÍN #01 ¿CÓMO ACOMPAÑAR A NUESTRAS
MAYO 2019 HIJAS DE MANERA ASERTIVA?

En el **Marymount** sabemos que ustedes como padres siempre quieren acompañar de la mejor forma a sus hijas; se preguntan constantemente si la forma en que las orientan es adecuada y si las están preparando para enfrentar los diferentes desafíos y retos que ofrece el mundo actual.

En esta primera edición encontrar información sobre uno de los temas que mayor interés despierta, la **TECNOLOGÍA**, pues a pesar de su cercanía y acompañamiento diario, sus hijas reciben cada vez más información que, inclusive, puede no ser del completo conocimiento de ustedes y por eso pueden surgir dudas de cómo responder de manera adecuada.

Por eso, en el Marymount diseñamos este boletín titulado *¿CÓMO ACOMPAÑAR A NUESTRAS HIJAS DE MANERA ASERTIVA?*, con el que ofrecemos herramientas prácticas para que ustedes, desde casa, puedan orientarlas.



MARYMOUNT



Tecnología



TECNOLOGÍA: ALIADO O DEPREDADOR

La tecnología ofrece enormes beneficios en cuestiones de aprendizaje de nuestras estudiantes, sin embargo también conocemos los riesgos a los que pueden verse expuestas cuando hacen uso inapropiado de esta. Por esta razón, les queremos dar las siguientes recomendaciones que pueden ayudar en casa para proteger a sus hij@s

ENTRE LOS
4 y 5 AÑOS

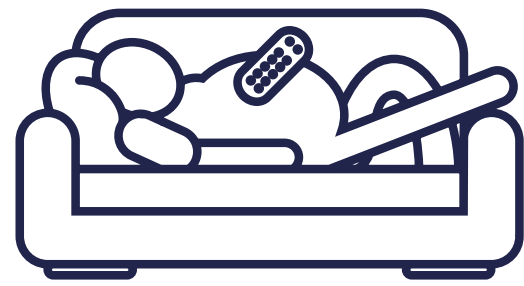
En esta etapa del desarrollo es fundamental la interacción con otros niños. Los juegos exploratorios y de movimiento permiten un mejor aprendizaje de las cosas cuando se interactúa con personas y objetos reales. Por eso, la Academia Americana de Pediatría (2016) recomienda que los niños no estén expuestos a pantallas por más de una hora. En esta edad es primordial la supervisión y acompañamiento permanente al momento de estar en contacto con la tecnología.

DESDE LOS
6 AÑOS EN
ADELANTE

La Academia Americana de Pediatría (2016) recomienda a los padres establecer límites claros sobre el tiempo y el contenido al que acceden / utilizan sus hijos. Deben cerciorarse de que su consumo no afecte actividades como el sueño y que no desplace la actividad física. Deben supervisar y acompañar permanentemente el contenido al que acceden.

* Riesgos de uso excesivo de la tecnología.

Según la Sociedad Argentina de Pediatría (2017) los mayores riesgos que pueden sufrir los niños por hacer un uso excesivo de las pantallas son:



Sedentarismo



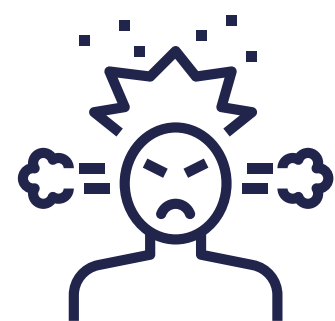
Dificultades de aprendizaje y concentración



Sobrepeso



Alteraciones vinculares y trastornos del sueño



Irritabilidad

* Recomendaciones



Evite que su hijo tenga acceso a tablets, computador o celular. Si lo hace, acompañe y supervise permanentemente, independientemente del programa que elijan ya que están expuestos a propaganda, pop ups y sugerencias de otros contenidos.



Cada aplicación o juego tiene indicaciones de la edad apropiada de usuarios. Verifique esto junto con sus hijos y bloquee las aplicaciones o juegos que no son apropiados para su edad.

* Recomendaciones



Evite el contacto de su hijo con contenido violento.



Motíuelos a realizar otras actividades que no involucren la tecnología.



Sea modelo del uso adecuado de las tecnologías: deje de lado los dispositivos cuando se está en familia, entablado conversaciones con otros, realice actividades y fomente espacios sin el uso de la tecnología.



Utilice herramientas de control parental en todos los dispositivos: computadores, tableta, celular, televisor.

¿Necesita sugerencias?



Clic aquí



Cree listas de reproducción con videos que ya se escogieron y sobre los cuales usted ya hizo verificar de su contenido.

Para hacer seguimiento a estas estrategias y que todos los adultos en casa las sigan, la Academia Americana de Pediatría creó este plan personalizado que puede ayudarles en esta tarea.

PLAN DE SEGUIMIENTO

<https://www.healthychildren.org/Spanish/media/Paginas/default.aspx#planview>



Clic aquí



Explíqueles de manera clara las razones por las cuales no pueden acceder a cierto contenido en línea; hablele sobre los riesgos y pídale que acudan a un adulto cuando vean que hay contenidos extraños. *¿Cómo?: “para la edad que tienes utilizar pantallas no es bueno para tu salud, cuando tengas nueve años te dejaré usarlas”.*



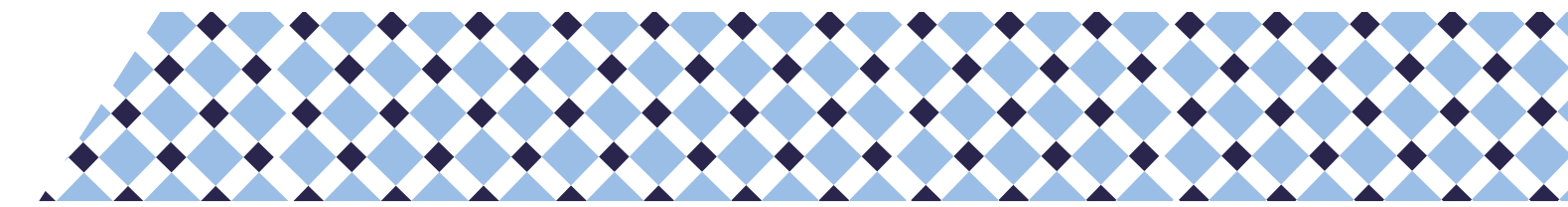
No utilice los recursos electrónicos para antes de dormir, durante la alimentación o para calmar a su hijo.



MARYMOUNT



¿QUÉ HACER CUANDO NUESTROS HIJOS SE ENCUENTRAN O ESCUCHAN SOBRE ALGÚN CONTENIDO INAPROPIADO QUE CIRCULA EN INTERNET?



MARYMOUNT

1. Abra un espacio de conversación con cada uno de sus hijos sobre este tema.

Hágalo de manera individual.

¿Cómo hacerlo?

PREGÚNTELE

- ¿Qué entiendes o conoces sobre ese tema?
- ¿Quién te hablo sobre eso?
- ¿Tú crees que eso es realidad o es fantasía?

VALIDE SUS EMOCIONES

- ¿Qué estas sintiendo?
- Entiendo que sientas miedo (si no es miedo, nombre la emoción que esté sintiendo), porque que eso que

viste o te contaron asusta. Es importante que sepas que eso es fantasía y que alguien lo hizo para producir miedo a los niños. Quiero que sepas que el colegio y tu casa son lugares seguros donde puedes sentirte tranquil@ y hay adultos que te cuidarán.

PREGUNTE

¿Qué crees que puedes hacer si alguien te habla de nuevo de esto?

Retome lo que ellos le digan y dígame: “, algo más que puedes hacer es decirle a la otra persona “Para. Eso no me hace sentir bien, no sigas hablando de eso” y me cuentas cómo te va.

2. Revise si está siguiendo las recomendaciones que le dimos en la sección anterior.

3. Esté atento a cualquier cambio de comportamiento de sus hijos y si es necesario pida ayuda.



Más información:

Ma. Clara Gómez
Psicóloga preescolar - extensión 118

Andrea Barberena
Consejera - extensión 136

(57) 1 66 99 077

 www.marymountbogota.edu.co

Encuéntrenos como
colegiomarymount en:



* Referencias

- Academia Americana de Pediatría (2016). La American Academy of Pediatrics publica nuevas recomendaciones para el consumo mediático de los niños.
- Recuperado desde la página web: <https://healthychildren.org/spanish/news/paginas/aap-announces-new-recommendations-for-childrens-media-use.aspx>
- Academia Americana de Pediatría (2016). Cree su plan para el consumo mediático. Recuperado desde la página web: <https://www.healthychildren.org/Spanish/media/Paginas/default.aspx#wizard>
- Subcomisión de Tecnologías de Información y Comunicación (2017). Sociedad Argentina de Pediatría Subcomisiones, Comités y Grupos de Trabajo. Bebés, niños, adolescentes y pantallas: ¿Qué hay de nuevo?, 15(4), p. 404-408. Recuperado desde la página web: <http://www.scielo.org.ar/pdf/aap/v115n4/v115n4a31.pdf>